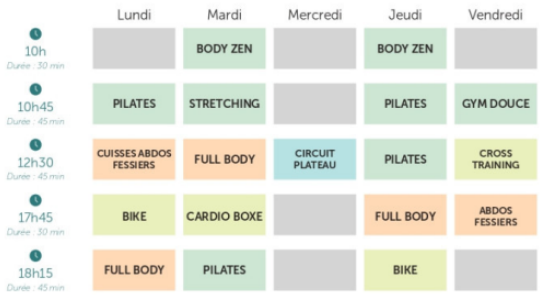
Espace piscine saison 2026-2027

Planning des activités aquatiques

Aquabike, gym aquatique, séances de natation, bébés nageurs et tant d'autres activités vous attendent à Aquaval !

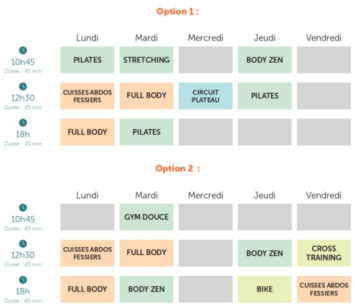
Espace forme saison 2026-2027

Planning des cours collectifs



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h Durée : 30 min		BODY ZEN		BODY ZEN	
10h45 Durée : 45 min	PILATES	STRETCHING		PILATES	GYM DOUCE
12h30 Durée : 45 min	CUISSES ABDOS FESSIERS	FULL BODY	CIRCUIT PLATEAU	PILATES	CROSS TRAINING
17h45 Durée : 30 min	BIKE	CARDIO BOXE		FULL BODY	ABDOS FESSIERS
18h15 Durée : 45 min	FULL BODY	PILATES		BIKE	

En cas d'absence d'un éducateur



Option 1 :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h45 Durée : 45 min	PILATES	STRETCHING		BODY ZEN	
12h30 Durée : 45 min	CUISSES ABDOS FESSIERS	FULL BODY	CIRCUIT PLATEAU	PILATES	
18h Durée : 45 min	FULL BODY	PILATES			

Option 2 :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h45 Durée : 45 min		GYM DOUCE			
12h30 Durée : 45 min	CUISSES ABDOS FESSIERS	FULL BODY		BODY ZEN	CROSS TRAINING
18h Durée : 45 min	FULL BODY	BODY ZEN		BIKE	CUISSES ABDOS FESSIERS

Espace détente :

Pour un moment de détente : un jacuzzi, un hammam et un sauna sont à votre disposition.